

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Институт экономики и предпринимательства

(факультет / институт / филиал)

УТВЕРЖДЕНО

решением ученого совета ННГУ

протокол от

«16» июня 2021 г. № 8

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

бакалавриат

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

09.03.03 Прикладная экономика

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы

Прикладная информатика в экономике

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения

очная, очно-заочная, заочная

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижний Новгород

2021 год

Лист актуализации

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

_____ 2019 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании методической комиссии

факультета физической культуры и спорта

Протокол от 25 марта 2019 г. № 7

Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

___ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры

факультета физической культуры и спорта

Протокол от 14 апреля 2020 г. № 10

Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

___ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры

Протокол от _05_ __ марта _____ 2021 г. № 3__

Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

__ _____ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры

Протокол от __ _____ 20__ г. № __

Зав. кафедрой _____

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.05 Физическая культура и спорт относится к обязательной части ООП направления подготовки 09.03.03 Прикладная информатика.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции	Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции* (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине**	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Демонстрирует знание основ здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.	Знать значение лёгкой атлетики в рамках занятий физической культурой, как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни.	Беседа
	УК-7.2. Демонстрирует умение выполнять комплекс физических упражнений, способствующих укреплению физического здоровья.		
	УК-7.3. Демонстрирует наличие практического опыта занятий физической культурой.	Уметь самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности для занятий лёгкой атлетики.	
		Владеть навыками беседы по физическому воспитанию.	

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения	очно- заочна я форма обучения	заочная форма обучения
Общая трудоемкость	<u> 2 </u>ЗЕТ	<u> 2 </u>ЗЕТ	<u> 2 </u>ЗЕТ
Часов по учебному плану	72	72	72
в том числе			
аудиторные занятия (контактная работа):			
- занятия лекционного типа		4	4
- занятия семинарского типа	4		
самостоятельная работа			
	67	67	63
КСР	5	5	4
Промежуточная аттестация – экзамен/зачет	1	1	4

3.2. Содержание дисциплины

В том числе

Всего
(часы)

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины

Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы

ИЗ НИХ

С
я
об
ча

Занятия лекционного

типа

Занятия семинарского

Заня
лабораторного

Занятия Всего

типа**типа**

Оч

Оч

3a

On

On

3a

Ou

Ou

3a

Oy

Oy

3a)

Oy

Оч

3a)

Ov

8

1

1

1

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	3		1					1	1	2
		8		1		1		1		
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	3		1					1	1	2
		8		1				1		
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента.	2				1	1		1	1	1
		8		1				1		
Тема 4. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2				1	1		1	1	1
		8			1			1		
Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	7					1			1	7
		7			1			1		7
Тема 6. Подготовка и сдача норм ГТО.	7									
		7			1			1		7
Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	7									
		7								7
Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	11									
		7								7
Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	7									
В т.ч. текущий контроль	1	1	4							
Промежуточная аттестация -										

Итого										
	72	72	72		4	4		4	45	67

Практические занятия (семинарские занятия /лабораторные работы) организуются, в том числе в форме практической подготовки, которая предусматривает участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка предусматривает: *выполнение проекта,*

На проведение практических занятий (семинарских занятий /лабораторных работ) в форме практической подготовки отводится 1 часов

Практическая подготовка направлена на формирование и развитие:

- практических навыков в соответствии с профилем ОП:
- компетенций -

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение отдельных тем рабочей программы. Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Тема 4. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Тема 6. Подготовка и сдача норм ГТО. Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведены в п. 6.2.

Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану

Особое место отводится самостоятельной проработке студентами отдельных разделов и тем по изучаемой дисциплине. Такой подход вырабатывает у студентов инициативу, стремление к увеличению объема знаний, выработке умений и навыков всестороннего овладения способами и приемами профессиональной деятельности.

Изучение вопросов очередной темы требует глубокого усвоения теоретических основ, раскрытия сущности основных категорий системы физической культуры и спорта, проблемных аспектов темы и анализа методического материала.

Работа над основной и дополнительной литературой

Изучение рекомендованной литературы следует начинать с учебников и учебных пособий, затем переходить к материалам периодических изданий и Интернет источникам. Конспектирование – одна из основных форм самостоятельного труда, требующая от студента активно работать с учебной литературой и не ограничиваться конспектом лекций.

Студент должен уметь самостоятельно подбирать необходимую для учебной и научной работы литературу. При этом следует обращаться к предметным каталогам и библиографическим справочникам, которые имеются в библиотеках.

Подобная работа будет весьма продуктивной с точки зрения формирования библиографии для последующего написания дипломного проекта на выпускном курсе.

Самоподготовка к практическим занятиям

При подготовке к практическому занятию необходимо помнить, что данная дисциплина должна быть тесно связана с позднее изучаемыми дисциплинами. На практических занятиях студент должен уметь последовательно применять изучаемый материал.

Для достижения этой цели необходимо:

- 1) ознакомиться с соответствующей темой программы изучаемой дисциплины;
- 2) осмыслить круг изучаемых вопросов;
- 3) изучить рекомендованную учебно-методическим комплексом литературу по данной теме;
- 4) тщательно изучить лекционный материал;
- 5) ознакомиться с вопросами очередного практического занятия;

Изучение вопросов очередной темы требует глубокого усвоения теоретических основ дисциплины, раскрытия сущности основных положений, проблемных аспектов темы и анализа практического материала.

Самостоятельная работа студента при подготовке к зачету

Фактором успешного завершения очередного модуля является кропотливая, систематическая работа студента в течение всего периода изучения дисциплины (семестров). В этом случае подготовка к зачету будет являться концентрированной систематизацией всех полученных знаний по данной дисциплине.

После изучения соответствующей тематики рекомендуется проверить наличие и формулировки вопроса по этой теме в перечне вопросов к зачету, а также попытаться изложить ответ на этот вопрос. Если возникают сложности при раскрытии материала, следует вновь обратиться к лекционному материалу, материалам практических занятий, уточнить терминологический аппарат темы, а также проконсультироваться с преподавателем.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется электронный курс (<https://e-learning.unn.ru/enrol/index.php?id=5273>), созданный в системе электронного обучения ННГУ - [https://e-](https://e-learning.unn.ru/enrol/index.php?id=5273)

5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю),

включающий:

1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Промежуточный контроль качества усвоения студентами содержания дисциплины проводится в виде зачета, на котором определяется:

- уровень усвоения студентами основного учебного материала по дисциплине;
- уровень понимания студентами изученного материала
- способности студентов использовать полученные знания для решения конкретных задач. Зачет предусматривает теоретическую часть. Устная часть зачета заключается в ответе студентом на теоретические вопросы курса (с предварительной подготовкой) и последующем собеседовании в рамках тематики курса. Собеседование проводится в форме вопросов, на которые студент должен дать краткий ответ.

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикаторы компетенции	Критерии оценивания (дескрипторы)	
	не зачтено	зачтено
<p>Знания</p> <p>Знать значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни, методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС, физиологические особенности организма.</p>	<p>Полное отсутствие знаний материала.</p>	<p>Знание основного материала с рядом негрубых ошибок.</p>

<p><u>Умения</u></p> <p><i>Уметь</i> выбрать и применять средства физической культуры для развития и восстановления работоспособности.</p>	<p>Полное отсутствие умения выбрать и применять средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	<p>Умение выбрать и применять средства физической культуры в регулировании работоспособности при наличии несущественных. ошибок</p>
<p><u>Навыки</u></p> <p><i>Владеть</i> технологией оценки уровня развития личных физических качеств, методами физического воспитания.</p>	<p>Полное отсутствие навыков самостоятельного освоения отдельных элементов для развития личных физических качеств.</p>	<p>Наличие минимальных навыков самостоятельного освоения отдельных элементов для развития физических качеств.</p>

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)

Шкала оценивания сформированности компетенций

плохо						
неудовлетворительно		удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	
превосходно						
Не зачтено						
зачтено						
Знания	Отсутствие знаний					
	теоретического материала.	Уровень знаний ниже минимальных требований.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.
	Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Имели место грубые ошибки.	Допущено несколько негрубых ошибок	Допущено несколько негрубых ошибок	Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
Умения	Отсутствие минимальных умений .					
	Невозможность	При решении стандартных	Продемонстрированы основные	Продемонстрированы все основные	Продемонстрированы все основные	Продемонстрированы все

оценить	задач не	умения. Решены умения. Решены	умения. Решены	основные	основные
наличие умений	продемонстриро	типовые задачи все основные	все основные	умения, решены	умения.
вследствие	ваны основные	с негрубыми	задачи с	все основные	Решены все
отказа	умения.	ошибками.	негрубыми	Выполнены все	задачи с
обучающегося		Выполнены все	ошибками.	задания, в полном	отдельными
от ответа	Имели место	задания но не в	Выполнены все	объеме, но	несущественны
	грубые ошибки.	полном объеме.	задания, в полном	некоторые с	м недочетами,
			объеме, но	недочетами.	выполнены все
			некоторые с		задания в
			недочетами.		полном объеме.
					объеме без
					недочетов

Навыки	Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется	Продемонстрированы базовые навыки	Продемонстрированы базовые навыки	Продемонстрированы навыки	Продемонстрирован творческий
			минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.	подход к решению нестандартных задач

Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка

Уровень подготовки

Превосходно Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»

зачтен

Отлично

Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»

Очень хорошо

Все компетенции (части компетенций), на формирование которых

направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»

Хорошо

Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»

Удовлетворитель

но

Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»

Неудовлетворите

ль-

Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»

но

не
зачтено

Плохо

Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения.

Вопросы к зачету

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Спорт – явление культурной жизни.
3. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; Средства физической культуры.
4. Физическая культура в структуре профессиональной деятельности.
5. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

6. Профессиональная направленность физической культуры.
7. Задачи программы ГТО.
8. Принцип программы ГТО.
9. Общее представление о строении тела человека.
10. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
11. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
12. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
13. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
14. Основы здорового образа жизни студента
15. Основы техники безопасности при проведении занятий по физической культуре.
16. Основные требования к санитарно-гигиеническим нормам.

Для оценки результатов обучения в виде знаний применяются процедуры и технологии: индивидуальное собеседование;

Для оценки результатов обучения в виде умений и владений применяются процедуры и технологии: практическое выполнение нормативов.

6.2.1 Контрольные вопросы

вопросы

	<i>Код формируемой компетенции</i>
2.	
1. Что такое спортивная травма?	УК – 7
4.	
3. Каковы причины спортивного травматизма?	УК – 7
6.	
5. От чего зависит тяжесть спортивной травмы?	УК – 7
8.	
7. Какие факторы влияют на возникновение спортивной травмы?	УК – 7
10.	

9. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале	УК – 7
	12.
11. Порядок проведения занятия по физической культуре	УК – 7
	14.
13. Порядок выполнения общеразвивающих упражнений	УК - 7
	16.
15. Термин ЗОЖ	УК - 7
	18.
17. Физические качества человека	УК – 7
	20.
19. Упражнения для развития физических качеств	УК - 7
	22.
21. Методы оценки физического состояния	УК - 7

6.2.2. Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции УК - 7

1. Под «физической культурой личности» следует понимать:

1. Знание законов физики, позволяющее человеку более эффективно решать задачи использования механической, лучевой и мышечной энергии для достижения конкретных целей.
2. Культуру использования конкретным человеком спортивного и медицинского оборудования для укрепления здоровья и физического развития.
3. Степень приобщения человека к материальным и духовным ценностям в области физического совершенствования.

2. Физическое воспитание как термин - это:

1. Воспитание силы мышц, силы воли и эстетических качеств в процессе уроков физкультуры в школах и ВУЗах.
2. Педагогическая деятельность по освоению физических закономерностей, описывающих движения человеческого тела и его отдельных частей в результате сложного взаимодействия различных элементов в опорно-двигательном аппарате.
3. Обязательный, многолетний, регулируемый государством и обществом педагогический процесс психофизического совершенствования и овладения жизненно необходимыми навыками, позволяющими достичь физического совершенства.

3. Что из перечисленного не относится к общеметодическим принципам:

1. Наглядность
2. Сознательность и активность
3. Доступность и индивидуализация
4. Системное чередование нагрузок и отдыха
- 4. Что является средством физического воспитания:**
 1. Оздоровительные силы природы
 2. ЗОЖ

6.2.3. Типовые задания/задачи для оценки сформированности компетенции

Задания для оценки сформированности умений и навыков компетенции УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Техника выполнения упражнения

Задание 1. Техники подтягивания

Задание 2. Техники бега на средние дистанции

Задание 3. Техника выполнения прыжков в длину

Задание 4. Техника выполнения сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа

2. Выполнение контрольных нормативов

Юноши

Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы			
	Уд	хор	отл
Подъём ног к перекладине в висе(кол-во)	10	12	15
Подтягивание (кол-во)			

	10	12	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	30	40	50
Прыжки в длину с места (см)	170	190	210

Девушки

Контрольные			
нормативы/ приоритетные нормативы	Уд	хор	отл
Исх. положение о.с. упор присев, упор лежа и.п. (кол-во/мин)	20	30	40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (кол-во)	12	25	20
Приседание (кол-во)	30	40	50

Прыжки в длину с места (см)	130	150	170

6.2.4. Темы курсовых работ, эссе, рефератов

Для оценки сформированности знаниевой компоненты УК-7 применяется собеседование и подготовка рефератов и сообщений

Примеры тем рефератов и сообщений (УК-7)

1. Здоровый образ жизни студента
2. Физическая культура как одна из сфер жизни человека
3. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
4. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
5. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. - М.: Спорт, 2017. -
2. Периодизация спортивной тренировки [Электронный ресурс] / Бомпа Т., Буццичелли К. - М.: Спорт, 2018. -
3. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - М.: Спорт, 2016. –

б) дополнительная литература:

1. Гутко А.В., Гутко С.Н. Физическая подготовка бадминтониста. Учебно-методическое пособие. Фонд электронных образовательных ресурсов ННГУ. Р.№ 1367.17.22.
<http://www.unn.ru/books/resources.html>
2. Лосев А.С., Малышев А.А. Силовые виды спорта. Учебно-методическое пособие. Фонд электронных образовательных ресурсов ННГУ. Р.№ 838.14.23.
<http://www.unn.ru/books/resources.html>

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины)

1. Электронный журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
2. Журнал «Физическая культура и спорт». Официальный сайт. - <http://fismag.ru/>
3. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андриянина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. - М. : Спорт, 2018. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html>
4. Периодизация спортивной тренировки [Электронный ресурс] / Бомпа Т., Буццичелли К. - М.: Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839015.html>
5. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - М. : Спорт, 2018. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839213.html>
6. Ландырь А.П., Тесты с дозируемой физической нагрузкой в спортивной медицине [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ландырь А.П., Ачкасов Е.Е., Медведев И.Б. - М.: Спорт, 2019. - 256 с. - ISBN 978-5-9500181-2-1 - Режим доступа: - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018121.html>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: лекционная аудитория, мультимедиа-проектор, компьютер, комплект методических материалов;

Большой спортивный зал 12х24м.;

малый спортивный зал 9х18 м.;

лыжная база;

тренажерный зал.

Специальное оборудование: секундомер, скакалки, обручи, коврики, гантели, мячи, лыжи, эстафетные палочки, стойки для прыжков, тренажеры.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ВО с учетом рекомендаций по направлению 09.03.03 “Прикладная информатика”, профиль “Прикладная информатика в экономике”

Автор (ы) _____ Кутасин А.Н.

Рецензент (ы) _____ Кузьмин В.Г.

Заведующий кафедрой _____ Кутасин А.Н.

Программа одобрена на заседании методической комиссии

Института экономики и предпринимательства

от 15 марта 2021 года, протокол №3